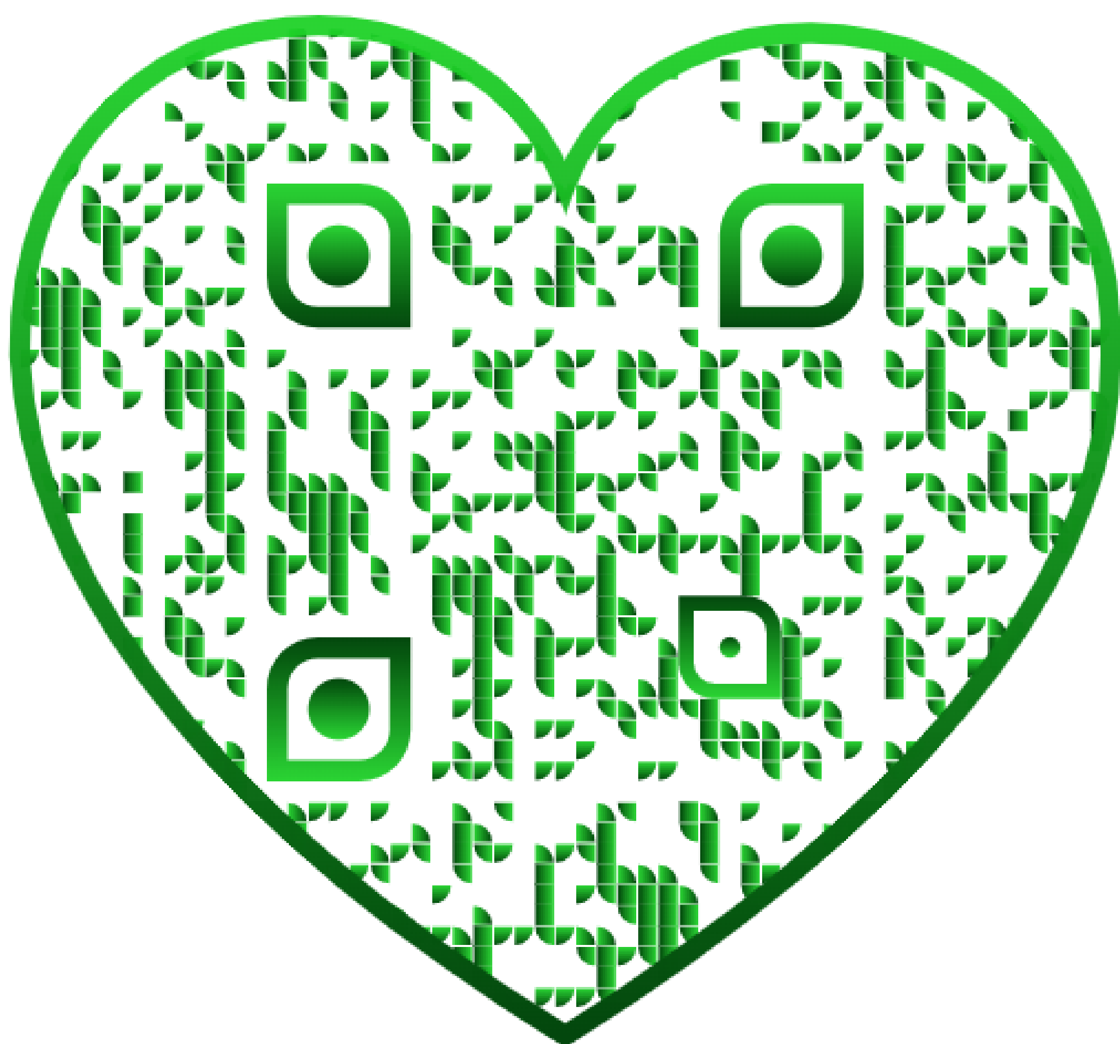
COMO PERDER O MEDO E A INSEGURANÇA USANDO "OPODER DA MENTE"

MAXWELL ANDRADE VIEIRA
TERAPEUTA RAF





Esse material é dedicado a todos os que utilizam seu tempo em busca de melhorar a vida das pessoas e foi concebido para auxiliar a todos no caminho de uma vida mais plena.

Aqui está o meu jeito de explicar e o meu jeito de fazer, formas que já deram muito resultado e continuam dando, porém você pode e deve adaptar tudo ao seu modo e melhorar tudo o que puder, assim poderá usar do seu jeito, do seu modo, se sentindo mais pleno e confiante na atividade.

Nada foi inventado, apenas aprendido, aplicado e descrito.

Qualquer erro de português ou assassinato à gramática deve ser perdoado,
pois a linguagem é a mais simples possível, para facilitar o entendimento em todos os níveis, além de escrever de modo descontraido, com diálogos embutidos e um tom de piada para deixar a leitura mais leve.

Boa leitura, bom aprendizado e, principalmente, boa aplicação!

MAXWELL ANDRADE



Pra quê serve este ebook ?

Você já sentiu sensações que te atrapalharam em algum momento da vida? Todo mundo já sentiu!

Pode ter sido medo, insegurança ou algo que você não saiba explicar e que te paralisou de alguma maneira.

Esse ebook serve para você aprender a instalar um botãozinho de liga e desliga em si mesmo e acessar recursos e sensações boas no momento em que quiser e onde estiver.

Não entendeu? Ótimo!
A dúvida e a curiosidade são essenciais para o aprendizado.

Aproveite!



Quem está falando ?

Conhece alguém que sente prazer em compartilhar conhecimento?
Agora conhece!

Sou Maxwell Andrade e apesar da minha formação na área de reparação automotiva sou apaixonado pelo funcionamento da mente e pelos meios para alcançarmos autoconhecimento e performance nas várias áreas da vida.
Para conseguir auxiliar a quem me procura a obter o máximo de resultados, fiz formações em Coaching, terapeuta e Programação Neurolinguística, assuntos que estudo constantemente.
Formado pelo Método Raf de Organização Mental e reconhecido pela Associação Nacional dos Terapeutas do Brasil, gosto de auxiliar as pessoas a serem quem elas querem, a chegarem onde sonham e em alguns casos, devolvo a vida boa que tinham antes dos problemas que surgiram, para então poderem seguir rumo a seus objetivos...
mas o mais importante é que gosto de ajudar pessoas, e uma pequena parte do meu conhecimento você vai aprender nesse ebook...
...e de uma forma rápida.

Qualque semelhança com a realidade...
...é mera realidade.

Quando criança eu sonhava em ser como meus heróis. Sonhava em ter seus super poderes e em agir como eles para fazer coisas espetaculares.

O tempo passa, vamos crescendo, as responsabilidades aparecem e com elas os medos, a insegurança e a dúvida povoam nossa mente em alguns momentos de decisão.

Nesses momentos os super poderes dos heróis já não nos parecem tão úteis, mas sim seus recursos de comportamento, como coragem, segurança e confiança.

Nessas horas, os desejos de voar e de sermos invisíveis, que tinham espaço em nosso imaginário, perdem território para a simples vontade de não tremer e gaguejar diante de um entrevistador para uma vaga de emprego, para quem já trabalha até mesmo na hora de pedir um aumento de salário e...

e de chegar naquela pessoa por quem somos apaixonados(das).

Os que deixam a infância e começam a assumir responsabilidades passam a querer então os superpoderes dos heróis da realidade, heróis que muitas

vezes moram na mesma casa que nós ou se sentam na carteira ao lado na nossa na escola, na outra sala do local de trabalho ou então podem ser encontrados na TV, revistas e jornais pelos seus feitos que certamente não tem nada a ver com um super cérebro, mas sim com o simples fato de que seus comportamentos lhes levam a fazer coisas que os outros não se propõem a fazer.

Então a vontade de ter coragem de falar com a garota(o) bonita(o), a capacidade de responder a uma entrevista de emprego com calma e confiança, exalando persuasão ou até mesmo a simples tarefa de apresentar um trabalho, na frente da sala, para a turma de escola, tarefa essa torturante para alguns, passam a estar entre os desejos mais comuns entre nós.

Para muitos, acessar recursos como coragem num momento onde estão com vontade de sair correndo pode parecer impossível, pois a velha máxima diz que não conseguimos controlar nossos sentimentos, porém para todos que se aprofundarem nessa leitura essa tarefa poderá se tornar tão fácil como cantar sua música favorita, tão natural quanto andar e tão prazeroso quanto conquistar algo que queremos tanto.

Siga os passos, desfrute da experiência e **use sem moderação!**

Do que estamos falando mesmo?

Estamos falando de Âncoras, que nada mais são do que a criação de botões de liga e desliga no nosso corpo, calma...
...calma rsrsrs, você deve estar pensando, "lá vem o mecânico terapeuta me pedir para estalar fios e botões em mim... (risos), não é nada disso!
Vou explicar mais abaixo.

Estes botões servem para quando quisermos acionar alguns recursos como confiança, coragem, alegria e o que mais você possa imaginar. O céu não é o limite!
Não requer conhecimento anterior algum, apenas requer que use sua imaginação e siga as instruções que serão dadas.
As Âncoras são estímulos que disparam sensações e a experiência mais famosa é a de Pavlov e seu cachorro que salivava quando ele tocava um sininho.

Quem nunca acessou uma lembrança boa quando ouviu uma música que marcou algum momento ou então se lembrou de alguma comida que a vovó e a mamãe faziam quando éramos crianças, simplesmente porque sentiu um cheiro muito parecido? Eu sempre faço isso quando sinto o cheiro de uma comida que a minha mãe fazia, fecho os olhos e parece que voltei no tempo, mas o importante é que as sensações daquele momento veem à tona simplesmente com um estímulo externo que nesse caso é o aroma.

No caso da música, temos uma âncora auditiva e no caso do cheiro, uma âncora olfativa, mas nem tudo são flores no mundo das âncoras, pois como elas se instalam sem pedir permissão, às vezes pode ocorrer de uma sensação ruim ser despertada também por um estímulo, pois no momento em que tínhamos a sensação ruim alguma imagem, som, toque, cheiro ou qualquer coisa captada por um ou mais dos cinco sentidos pode ter gravado a sensação.

A boa notícia é que além de instalarmos sensações boas, podemos desinstalar as ruins.

Esse ebook trata de instalar sensações boas, na verdade, recursos para serem utilizados quando precisar, portanto, aplique quando quiser, o quanto quiser e seja o mais confiante e feliz que conseguir.

Direto ao ponto

Já se passaram algumas páginas e ninguém ainda está se sentindo o máximo.

Talvez esteja bastante curioso, mas onde estão aqueles recursos dos quais precisamos?

Já que a prática dependerá de algumas instruções, vamos ao ponto.



Passo 1 - Escolhendo o gatilho

A primeira coisa que faremos é escolher nosso gatilho, ou seja, o gesto ou toque ou sinal que utilizaremos para "ligar" as sensações e recursos. Utilizaremos m gatilho cinestésico, ou seja, um gesto ou toque em algum ponto do nosso corpo,e não...

...um botão de verdade viu (risos).

É importante utilizar um gesto que não faz normalmente, para que o seu cérebro não entenda que aquele é um gesto corriqueiro e acabe por ignorá-lo. Juntar dedos como o polegar, o indicador e o dedo médio ao mesmo tempo é um exemplo de gesto nada comum, pelo menos pra mim, mas você pode fechar a mão, apertando como se segurasse algo com firmeza.

Atenção para não utilizar a mão com a qual escreve, pois se quiser acessar o recurso enquanto estiver numa prova escrita, por exemplo, terá que ficar soltando a caneta, então utilize a mão que menos usa, assim poderá acessa o recurso enquanto faz a prova, no caso do exemplo.

O gatilho não temque ser um só. Você pode escolher vários gatilhos e gravar um recurso em cada um, como por exemplo, um recurso apertando a ponta de cada dedo, mas pode também empilhar todos os recursos no mesmo gatilho, mas isso explicarei mais pra frente.
Por enquanto, escolha seu gatilho, veja se não é meio esquisito para usar em público e mãos a massa. Ah...

...Vou deixar aqui o modelo que uso!

Modelo incomum..



Passo 2 - Acessando recursos para gravação

O segundo passo será acessar os recursos que queremos e para isso basta que a gente se lembre de um momento onde nos sentíamos cheios do recurso que queremos.

Se você não se lembra de nenhum momento ou nunca sesentiu como deseja, continue lendo que falaremos disso daqui a pouco.

É muito importante que ao se lembrar do momento onde estava com o recurso, você se imagine vivendo a cena novamente como se estivesse lá, vendo com seus olhos, ouvindo com seus ouvidos e sentindo com seu corpo.

Se imaginar a cena como se estivesse “se vendo” numa fotografia ou num filme, não funcionará. Você deve “estar lá”, viver como se fosse agora.

Para acessar mais facilmente você poderá utilizar uma sequência que é a de fechar os olhos, para reduzir os estímulos visuais do ambiente, inclinar levemente a cabeça para cima, respirar três vezes profundamente e a cada expiração imaginar a palavra “relaxe” aparecendo escrita na sua frente. É uma ótima preparação para o cérebro e eu costumo utilizar nos meus atendimentos.



Um dos meus ex pacientes, Lucas Vieira é prova disso. Feito isso, tente reviver o momento escolhido prestando atenção a todos os detalhes. Caso apareçam coisas que não estavam lá, aproveite para utilizá-las para aumentar o nível de detalhes. Preste atenção às cores, ao brilho, aos diferentes sons e a partir daí viva a cena até o momento onde se sentiu cheio do recurso escolhido.

Se você escolheu, por exemplo, “segurança”, imagine-se vivendo a cena até o momento onde se sentiu muito seguro e então preste atenção em como essa sensação se manifesta no seu corpo. Perceba as sensações no seu corpo.

Dependendo do recurso que escolheu, pode ser que sinta boas sensações pelo corpo, pode ser que esteja rindo ou sinta como se seus músculos inchassem.

Não importa o que sentir e nem se isso, no seu entender, tem a ver com o recurso escolhido, apenas sinta e tente perceber os detalhes disso no seu corpo. Apenas sinta e verifique se está se sentindo bem, muito bem.



Passo 3 - Acionando o gatilho e ... gravando!

Conforme prestar atenção e identificar as sensações, conseguirá também as amplificar e quando você estiver no ápice da sensação,acione o seu gatilho (âncora) e segure-o por uns 7 ou 15 segundos.

Posso segurar mais, pois está gostoso aqui? Pode sim! Enquanto estiver vivendo o ápice da sensação pode manter o gatilho acionado, pois ele estará gravando.

Gatilho, do que você está falando? Lembra-se do gesto que você escolheu como acionador da sensação para utilizar no futuro? Pode ter sido juntar os dedos, fechar a mão ou qualquer outro. É esse gesto que tem que fazer agora que está no ápice das sensações.

Caso sinta a sensação diminuir, solte o gatilho e volte a se concentrar na sensação. Isso ocorre, às vezes, pelo fato de estarmos revivendo um momento e na nossa imaginação o tempo corre e a cena termina.



Nesse caso, não se preocupe! Rebobine a fita e volte para o início de tudo para sentir tudo denovo. Na nossa imaginação tudo é possível, então volte ao ponto que desejar e sinta tudo novamente.

Se você estiver fazendo isso pela primeira vez, será interessante executar esse procedimento de gravação umas três vezes, pra ter certeza que conseguiu gravar a sensação. Depois, quando estiver craque em resgatar sensações e recursos, poderá gravar uma única vez, pois conseguirá trazer as sensações mais vivamente. Terminou? A dica então é abrir os olhos e quebrar o estado a cada gravação, pois assim podemos partir do zero e acessar as sensações do recurso novamente.



Passo 4 - Quebra de estado emocional

O que é "quebrar estado"? É simplesmente abrir os olhos e pensar em alguma coisa diferente do que estava vivenciando e para quebrar facilmente qualquer estado é só forçar sua mente a se lembrar de algo difícil ou fazer uma conta matemática mais complicadinha.

Tudo bem, vamos ao exemplo! Você está lá todo feliz, de olhos fechados, revivendo aquele momento onde aos 46 minutos do segundo tempo você recebeu a bola na entrada da área e encobriu o goleiro, fazendo o gol da vitória.

Nesse momento de vibração extrema onde todo o seu corpo contribuía para sensação você aciona seu gatilho (lembra do gatilho?) e grava as sensações.

Ao soltar o gatilho finalizando essa primeira etapa da gravação você abre os olhos e para quebrar o estado de euforia, tenta se lembrar do que comeu no almoço de três dias atrás ou então tenta resolver, de cabeça, a multiplicação de 7 por 16. Percebeu que as sensações foram embora? Maravilha vamos para o proximo passo.

Passo 5 - Regravando

Feito isso é hora de gravar novamente, ou melhor, regravar, então feche os olhos e faça tudo de novo, só que dessa vez você pode reviver outro momento onde estava com o recurso que quer gravar e não necessariamente a mesma cena. Não me lembro de outra cena, pode ser a mesma? Pode sim! Como você já sabe como é, faça tudo igual, só que quando estiver com as sensações tente amplificar o máximo possível, bem mais do que da vez anterior.

Amplificar? É...

Sinta o que estiver sentindo de maneira mais intensa possível! Não está conseguindo amplificar? Simples...

perceba qual a sensação que se destaca mais e faça com que ela cresça.

Exemplo?

Vamos lá.... Suponha que esteja num momento onde sentiu muita coragem, pois quer gravar coragem para acionar na hora de pedir um aumento de salário para o seu chefe, ou coisa parecida.

Imagine que dentre as sensações que está sentindo no momento que escolheu, um leve aquecimento no alto do peitoral te chame a atenção. Se o que está sentindo se parece com um calorzinho, imagine que esteja ficando tão quente que pareça quer vai queimar sua roupa.

Entendeu o truque? Se for um friozinho subindo na barriga, imagine um ar bem gelado, como aquele do ar condicionado quando está no máximo do gelo.

Minhas filhas imaginaria a princesa do Frozen fazendo uma magia bem gelada para amplificar a sensação, mas se você não gosta dos personagens Disney, use sua imaginação, pois quanto mais criativo, melhor a qualidade da gravação da sua Âncora.







Passso 6 - Testando a sua Âncora

Depois de fazer sua gravação, umas três vezes e sempre quebrando o estado emocional, você terminará a terceira vez, então.... quebrando o estado, lógico!

Agora é a hora de testar a gravação e para isso basta você, depois de "quebrar o estado bem quebradinho", acionar sua Âncora, fazendo o gesto escolhido e perceber se sente alterações nas suas sensações.

Às vezes não quebramos o estado mental muito bem e ficamos tomados pela sensação do recurso. Não há problemas. Vá fazer uma atividade qualquer e depois teste. Tem louça na pia? Muito bom pra quebrar o estado e ainda deixa a casa organizada!

Se você fez tudo certinho, ao acionar seu gatilho as sensações virão. Algumas pessoas não sentem muita diferença, então nesse primeiro momento apenas finja que está sentindo.



Fingir? Pra que? Se você fingir que funcionou e agir como se estivesse com as sensações do recurso, seu cérebro estará reforçando o caminho neural que criamos.

Putz... caminho neural... agora complicou!

Quando você faz a associação do recurso desejado com o gesto desejado (juntar os dedos, por exemplo) o seu cérebro deixa isso anotado para lembrar depois e ele faz isso ajustando ligações entre os neurônios.

Cada vez que você executa novamente o ato e se força a sentir as sensações ou até mesmo finge senti-las ele reforça esse caminho já criado. É como fazer uma anotação a lápis e depois escrever por cima e por cima novamente. A anotação vai ficando mais nítida e marcada no papel, às vezes deixando até um relevo. Isso acontece no cérebro também.

Então tem um lápis dentro da minha cabeça? Depende... se você estiver imaginando que tem, então tem. Pegou a ideia?

Mais se eu quiser um recurso que nunca tive, nunca senti?

“Não priemos cânico!” já dizia o Chapolin.

Se não se lembrar de um momento em que estava com o recurso desejado ou achar que nunca teve tal recurso, vamos brincar de imaginar novamente.

Mais pra frente eu explico o porquê essa baboseira de imaginar funciona tão bem.

Você vai pensar em alguém que tem o recurso que você quer e pegar emprestado dele, e o melhor é que ele nem vai saber e nem vai ficar sem. Ele vai saber se você contar, mas isso não vem ao caso.

Imagine que você quer a coragem do Batman ou então a motivação daquele seu amigo que está sempre pra cima e de bem com a vida. Vamos pegar emprestado deles agora mesmo! Na verdade, emprestar não é bem o termo, pois não vamos devolver, mas eu gosto da palavra, então vou usar “emprestar” mesmo.



Emprestando recursos

Para "emprestar" um recurso (para sempre) há uma técnica muito gostosa de praticar e que vamos fazer agora e que pode ser usada para gerar novos comportamentos em você, mas isso eu te conto em outra oportunidade. Feche os olhos e dê aquelas três respiradas profundas como explicado anteriormente. Imagine que está numa cadeira de cinema e seu modelo (Capitão América ou quem quiser) está atuando na tela. Imagine que ele está na cena onde está cheio do recurso que você quer e dê um "pause" na cena.

Sim, você tem um controle remoto na sua mão, então dê logo esse pause!

Observe a postura do seu modelo, as expressões faciais, corporais... observe tudo. Pegue o máximo de detalhes que quiser e faça-me o favor de imaginar uma cena bem colorida, pois preto e branco sabotará a técnica. Agora vem a parte legal. Imagine que você sai flutuando do seu corpo, como se fosse um fantasminha. Você sai do seu corpo, olha para o lado e se vê sentado na cadeira onde estava.

flutue até o seu modelo e se posicione atrás dele. Agora imagine que você entra no corpo do seu modelo, como se fosse um holograma, por exemplo.

Nesse momento você deve estar vendo com os olhos do modelo, ouvindo com os ouvidos dele, sentindo o que ele sente, se portando como ele se porta. Em suma, você deve SER ELE nesse momento.

Sinta no seu corpo a sensação de SER o seu modelo naquele momento onde ele está daquele jeito que você quer. Que jeito? Cheio do recurso!

Sinta tudo o que puder e imaginar. Não importa se estiver inventando, o que importa é sua imaginação. Se você acha que essas sensações são as que deve ter então elas serão. É você quem manda na sua imaginação.

Nesse momento de pico das sensações, acione o seu gatilho e grave suas sensações como explicado anteriormente.

A sacada é manter a âncora acionada, enquanto grava e ao terminar enquanto se imagina saindo do corpo dele e voltando para o seu corpo.

Quando estiver já incorporado em si mesmo (risos) pode soltar a âncora e voltar, fazendo a quebra de estado mental. Lembra-se da quebra? Não lembra? Leia lá em cima então, porque minhas folhas estão acabando.

Viu que fácil e divertido! Pegamos emprestados os recursos de outra pessoa e ela nem sabe disso! Lembre-se de repetir a gravação e de que não precisa ser com o mesmo modelo, pode pegar o mesmo recurso de vários modelos, mas se quiser faça com o mesmo.

E se eu não conseguir sentir nada quando entrar no meu modelo? FINJA!

Finja que sente. Lembra-se da história do fingir? Finja como quando você fingia ao brincar na infância. Finja muito e tão cheio de detalhes que ninguém possa duvidar que você esteja empossado do recurso.

Assumir a postura do modelo ajuda muito, pois a fisiologia é parte integrante desse processo.

Porque funciona?

Por que um exercício de imaginação funciona tão bem? Se é só imaginação, então vou imaginar um monte de coisas boas e ficar bem sempre que eu quiser? E-xa-ta-men-te!

Grave o que quiser e acione quando precisar, ou então quando não precisar, só pra brincar de ser feliz.

Maxwell, não fuja do assunto e responda o porquê funciona! Ok... Funciona, porque a mente tem um segredo muito secreto e de tão secreto não podemos contar. Mentira. Vou contar!

O segredo é que para a mente subconsciente, tanto faz se você está vivendo realmente aquilo ou imaginando que está vivendo. Para ele a imaginação é tratada do mesmo jeito que a realidade.

Quer fazer um teste? Feche os olhos e imagine um limão bem bonito na sua mão. Sinta a textura do limão, veja a cor, sinta o cheiro e aperte-o para sentir que está macio e cheio de suco. Use a imaginação para deixar isso o mais real possível, sem pressa,curtindo a brincadeira. Acredite que tem um limão em suas mãos.

Só você pode fazer isso, então faça acontecer.



Agora corte o limão no meio com uma faca, na sua imaginação, pois se pegar uma faca de verdade poderá machucar os dedos. Imagine que corta o limão e vê o suco escorrendo. Agora vem o "grand finale"... Imagine que dá uma bela chupada no limão, daquelas com gosto!

Salivou? Sentiu um azedinho? Se por acaso chegou a salivar, nem que seja só um pouquinho, você tem boa imaginação.

A pergunta é: Por que salivou se não tinha um limão de verdade aí? Sabe por quê? Porque para a mente subconsciente, tanto faz se tem ou se imaginou, ele reagirá como se tivesse, então quando imagina que está com seus recursos de coragem, motivação ou então alegria ou outro qualquer, ele reage como se estivesse e se você der um sinal (gatilho) ele vai associar e você poderá disparar isso quando quiser.



E se gravar por cima, no mesmo lugar, apagará o anterior ?

Não apagará! Empilhará!
Percebeu que a coisa só melhora! Estou adorando esse papo de Âncoras! Se os recursos e sensações forem de bem estar, ou seja, se for tudo “farinha do mesmo saco” como alegria, amor, coragem, motivação, segurança, conquista, etc., se for tudo “do bem” vai empilhar.
Quer dizer que se eu gravar tudo isso que você falou no mesmo gatilho, ao acionar terei tudo junto? Isso mesmo!
Mas não vai ficar confuso? Deixe que seu subconsciente resolve isso pra você!

Já que você acabou de descobrir isso, que tal fazer?

Está esperando o que pra começar?

Mais e se eu estiver me sentindo muito mal e acionar a Âcora ?

Bem... é pra isso que a Âncora serve! Para quando estiver com sensações ruins usar para ter sensações boas.

Se acionar sua Âncora quando estiver tendo uma sensação boa essa sensação empilha, mas se acionar sua Âncora quando estiver tendo uma sensação ruim ela vai chocar as sensações. Fique tranquilo, pois não vai tomar choque nenhum.

As sensações da sua Âncora boa vão dessensibilizar as sensações ruins e você vai ficar melhor.

Nesse caso pode ser que sinta uma sensação meio confusa durante esse momento. Se isso acontecer, não se aflija, pois sua Âncora está trabalhando, então não incomode e continue com ela acionada.

Quer dizer que de uma sensação ruim posso ir para uma sensação boa rapidamente? Sim! Pode ser que não saia da ruim para uma ótima sensação, mas a certeza é que a sensação ruim vai embora e você pode ficar indiferente, porém sentindo-se levemente bem e em alguns casos, sentindo-se ótimo. Logicamente essa dessensibilização acontece melhor se você tiver em sua Âncora o sentimento contrário, pois ele vai se chocar mais diretamente por ser o oposto exato. Exemplo... Se tiver uma âncora de segurança e acionar quando se sentir inseguro, ela será mais rápida.

Esta esperando o quê ?

É isso mesmo... Está esperando o que para começar a instalar as suas?
Mãos à obra e...

...Use SEM moderação!

Ah... Fiz um resumo de tudo!

Então vá até a próxima página que ele está lá, separado, pra você poder imprimir só ele, economizando papel e deixando as coisas mais organizadas.



Resumo da técnica

Passo 1 – Escolha seu gatilho

Passo 2 – Escolha o recurso desejado e se imagine na situação, como se estivesse lá vivendo aquele momento e amplifique as sensações. No caso de preferir pegar o recurso "emprestado" de alguém imagine o modelo agindo com o recurso enquanto assiste de uma cadeira; flutue até ele, incorpore o modelo e grave igualmente, mantendo a Âncora acionada enquanto flutua de volta para seu corpo.

Passo 3 – Acione o gatilho no ápice da sensação e segure enquanto estiver com as sensações amplificadas.

Passo 4 – Quebre o estado emocional.

Passo 5 – Regrave com o mesmo modelo ou com outro, porém com o mesmo recurso.

Passo 6 – Depois de quebrar o estado, teste a Âncora, acionando e verificando se as sensações afloram. Se não aflorarem, finja e grave novamente.

Passo 7 – Parabenize-se, pois agora você é outra pessoa. Está armado!

Fim da técnica. Repita para quantos recursos quiser

Ainda esta com dúvidas ?

Já assinou minha lista? Não? Ganhe tempo e entre para o nosso grupo do telegram através deste link: aqui Telegram
e tire suas dúvidas diretamente comigo, pelo
email: maxalin.diversos@gmail.com,
além de receber dicas para Turbinar seus processos de coaching ou aplicar em sua própria vida. A função desse Ebook é a de proporcionar essa ferramenta para uma vida melhor, então aproveite ao máximo e indique para todos os que você acha que vão se beneficiar disso.

Mande sua história. Vou adorar saber como você utilizou essa ferramenta!
Se quiser, sua história pode entrar em uma próxima revisão.
Prometo manter seu anonimato!

Redes sociais:
Facebook: maxalinmethod 

Instragam: maxalin.method 

Youtube: maxalin method 

Obrigado



Obrigado

Se chegou até aqui, muito obrigado.

Saber que esse material foi útil para alguém me estimula a continuar, então sua opinião é muito importante.
Se deseja aprender ao vivo ou quer um processo de coaching para atingir seus objetivos, sejam eles quais forem, ou até mesmo para sua equipe no casa de empresa, entre em contato comigo pelo e-mail:
maxalin.diversos@gmail.com
que terei prazer em atendê-lo(a).

Obrigado

Maxwell Andrade Vieira